

見つける つながる 支え合う あなたのまちの コーディネーター

<第6号> 生活支援体制整備事業
令和5年8月23日発行

高齢者の生活を支える 地域の「支え合う輪」、広がっています！

生活支援コーディネーター（以下、SC）は積極的に地域に出向き、地域にお住いの方々と地域で困っている方々をつなげることで住民同士の「支え合う輪」を広げる活動をしています。

今回は、SCが繋げることができた、住民同士の支え合い活動の実例をいくつかご紹介します。



高齢者や障がいがある方の外出を支援する「運転ボランティア」として活動！



買い物に困難を感じている高齢者対象の「買い物ツアー」のボランティアとして活動！



地元地域で誰もが参加できる健康づくりのための「ラジオ体操」をスタート！



「オレンジカフェ」*のお手伝いとして活動！



自宅での生活にちょっとした手助けが必要な高齢者の家事支援で活動！

私たちSCは、住み慣れた地域で、自分らしく安心して暮らしていけるように、「おたがいさま」で支え合える地域づくりを、地域の皆さんと一緒に進めていきたいと考えています。

「地域のために何かできることがあればやりたい！」を応援し、「支え合う輪」が広がるよう活動していますので、ぜひSCまでご相談ください！

※問い合わせ先は、裏面を参照ください。



※「オレンジカフェ」は、認知症の方、そのご家族などが集まり、楽しく交流しながら認知症について知るためのカフェです。

団体紹介



今回も、前号に続き団体の紹介です。
生活支援コーディネーターが、地域で出会った生きがいあふれる方々が
多くいらした団体をご紹介します。

「小林シニア男声合唱団」

本荘公民館から聞こえる、力強いダンディな歌声～♪

会員17名はすべて男性！ 最高齢85歳、平均年齢76.2歳！

で、声を響き合わせているのは、「小林シニア男声合唱団」です。毎月第1・3金曜日の2回、本荘公民館に集まって、木村先生の指導のもと2時間ほど練習をしています。「歌を歌うことは『心』と『身体』と『脳』にとっても嬉しい効果があります。さらに合唱ではたくさんの人の声が溶け合い、広がりや深みのある響きが生まれます。心地よい響きが味わえるのも合唱の楽しみだと思います」と先生は話されます。

会員の中に、妻に先立たれてから生きる気力を失い、声が出ない時期もあったという方がいらっしゃいました。しかし、ここで歌と仲間に出会い、今では生活の中の生きがいとして参加されていました。それを話す姿が、また実に生き生きとしていたのがとても印象的でした。令和元年9月に初代会長が声を掛けて回り、令和2年3月に発足。そこから練習を重ね、その1年後には「印西市民文化祭」で発表することもできたとのことでした。

(※基本は小林コミュニティプラザでの活動ですが、改修工事のため現在の活動場所は、本荘公民館です)



「印西音頭保存会」

「印西音頭を通じて、ふるさとを想ってもらいたい」と語るのは、印西音頭保存会の方々でした。

「印西音頭」の歴史は古く昭和38年に完成された踊りです。保存会は、印西音頭継承のために、親しむ機会を持てるよう市内で活動をされている団体です。

70代の女性中心で、会員は23名。取材に伺った日は10名以上の方が練習されていました。威勢のよい音楽と太鼓の音に合わせて、スゥスゥと息の合った振り付け。

活動は月2回。第3月曜日に「サザンプラザ」、第4水曜日は木下東にある「つばき会館」で行われているとのこと。取材をさせて頂いて印象的だったのは、「行けば誰かがいてくれる」と皆さんが口にされていたことです。コロナ

禍では、来る来ないは自己判断。ただ、活動場所はいつも通り部屋を借り、準備していたとのこと。日々の暮らしの安心感というのは、人とのつながりの中にあるのかもしれないと感じました。



今回取材させていただいた「小林シニア男声合唱団」と「印西音頭保存会」は、合唱や踊りを通して、地域での仲間づくり、生きるはり合いとして活動している方が多くいらっしゃる団体でした。

皆さんも、このまち印西で、ご自分に合った趣味や健康のサークル、サロンなど無理なくマイペースに通える場を作ってみませんか。きっと介護予防にもつながりますよ！！

発行・問い合わせ

印西市高齢者福祉課包括支援係	☎33-4593
印西市社会福祉協議会	☎42-0294
印西北部地域包括支援センター	☎85-4085
印西南部地域包括支援センター	☎37-3120
船穂地域包括支援センター	☎29-4001
印旛地域包括支援センター	☎33-7062
本荘地域包括支援センター	☎85-4845

上記団体についてのほか、地域にある高齢者を対象としたサロンなどについては、地域包括支援センターにいる「生活支援コーディネーター」にお問い合わせください。

